



新潟医療生協

2021
VOL.531
3月号

https://niigata.iry-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢(2021年1月31日現在)

- 組合員数……………44,852名
- 出資金総額…23億5,718万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151

発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

こまったらおたがいさま!

おたがいさまの活動 あなたと私で 気軽に声をかけて!!

新潟医療生協 おたがいさまプラザ in なじよも 開設

古きよき時代のおたがいさま…?
いえいえ、「おたがいさま」は現代
にもあるんです!!



ちよつとしたことだけでも…ひとりでは
なかなかできないこと、困りごと、ありませんか

コロナ禍で地域には、今までに増して、困りごとを抱える人が増えています。こんなときだからこそ、私たち医療生協の役割があるはず。

「となりのしょがき、ひとりで背中にしゅっぱはねっけさ、今はってきたさ」「むかえに住んでる方がなんだか元気がないんで心配で、いま見に行つてこようと思つてね」「玄関前の雪みると外に出た気配がないんだけど、大丈夫だろうか」。

気にかけてあつてのおたがいさま

地域では、新潟医療生協の組合員のつながり、隣組のつきあい、老人会や自治会でのつながり、様々なつながりで暮らす中で、このように気にかけてあつて、たすけあつてのおたがいさまの日々があります。

あたりまえのようだけど、これまたあれば幸せなこと、誰もがみな可能な状況にあるかといえ、それでもない。ひとりつきあいが希薄になって、ひとりで悩んでいることもあるかもしれません。

誰ひとり取り残さない

私たち新潟医療生協には、力強い組合員の協同の力があつます。生活のちょっとした「困りごと」をお互いに支えあうしくみづくりをはじめました。心配ごとがあつたら、私たち新潟医療生協に相談してください。

「私たちは、地域の人が困つていたり、何かできることがあればお手伝いしたいと思つています」。してほしい事が言えて、気負わず、ゆるやかに、出来る事を出来る人があつる。そんなおたがいさまの心が地域を明るくする力になります。

**新潟医療生協
おたがいさまプラザ
in なじよも**

どんなことでも
お気軽にご相談ください

●電話番号●
☎025(282)7264
(9:00~16:30 ※土日祝、休み)

●理事長メール●
(理事長に直通で届きます)
otagai@iry-coop.com

お問い合わせ内容により、返信にはお時間を頂く場合もありますがご了承ください。

芦沼

気が付けば何と古希を過ぎていた。よくぞここまで到達したという達成感のような特別なものを覚える。小学生の頃、70歳以上の人を見掛けても動作が緩慢で、いかにも老人という感じだった。自分があのような姿になるとは予想だにできなく、自分には無関係だと思つていた。古希を過ぎた今や現実のものとなつて、70歳代の仲間入りと相成つた▼小5、中3の孫の目に私がどのように映つているか気になる。春まだ浅いころ「じいちゃん、いくつになつたの」と私の耳元で聞いた。「72歳だよ」と答えると孫たちはさっさとこけた。高齢者という言葉にはいささか抵抗がある。高齢者になると、周りの人たちが「何かにつけて「年寄り扱い」にされてしまう。高齢者に対する尊敬や敬意の念はありがたく享受するが、それに甘んじてはならない。確かにこの年になると体力、気力も落ち「年だから」とつい弱腰になりがちだ。だが常に好奇心を持ち、自分でもやれることには挑戦する気持ちを持ち続けることは必要ではなからうか▼古希を契機に上を向いて笑顔で歩こうと心掛けています。笑いは良薬、金もかからない。副作用もない。人生の特効薬であり万能薬といわれている。

(T・M)

新任医師紹介

2020年金沢医科大学卒業。同年4月より新潟大学歯学総合病院にて初期研修を開始し、2021年1月11日から木戸病院に勤務させて頂いております。たすき掛けでの研修で、大学病院と市中病院の違いを感じながらの研修は非常に勉強になり、貴重な経験になっております。

新潟県燕市の出身であり、将来は新潟の医療に携わっていききたいと思っています。

宜しくお願ひ致します。



臨床研修医
さかきほろ けんち
榎原 絹茂

木戸病院健診センター新規オプション検査のご案内

健診センターでは睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています

「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」とは

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: SAS)とは、睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで、日常生活の障害を引き起こす疾患です。夜間に繰り返し起こる無呼吸・低呼吸により、日中の強度の眠気や起床時の頭痛、熟眠感が得られないなどの自覚症状を伴います。また、血液中の酸素が低下したり、頻繁に中途覚醒が発生し、高血圧・脳卒中などの生活習慣病を合併するリスクが高くなります。

木戸病院健診センターで行っている「睡眠時無呼吸症候群検査」は簡易的な検査です。

受診者さまが就寝時に、ご自宅で簡易機器を装着し呼吸停止回数や血流量を測定します。毎晩、いびきをかきながら、息が止まった状態が断続的に繰り返される方にオススメする検査です。

気になる方はぜひお問い合わせください。

検査料金 組合員 6,600円(税込)
組合員以外 7,700円(税込)

お申し込み・お問い合わせ先

木戸病院 健診センター
☎025(270)1831

理事会報告

2月4日、下記議題にて 第8回理事会が開催されました

【承認事項】

- ①12月分組織状況報告の承認の件
・関連委員会からの報告
- ②12月分事業所報告の承認の件
・医師確保対策の進捗状況について
- ③12月分経理状況報告の承認の件
(第3四半期経理状況報告含む)

【報告事項】

- ①理事会議事録(第6回)修正内容確認の件
- ②第7回理事会議事録確認の件
- ③専門委員会報告の件
- ④その他

【議決事項】

- ①木戸病院アネックス棟1階の一部をテナント貸しする件
- ②2021年度 第40回健康まつりの件



すすめ核兵器禁止条約プロジェクト「すすめマーク」のポーズで記念撮影する参加者

1月23日「核兵器禁止条約」の発効を記念して、東京、広島、長崎と全国をオンラインでつなぎ「核なき世界」へのスタートのためのイベントが開催されました。新潟医療生活協同組合でもWebでイベントの視聴会を行いました。

この発効により「核兵器は違法」となり、「核なき世界」への新しい道が切り開かれました。日本は戦争被爆国でありながら批准を求めています。日本政府に批准を求め、運動とともに広島の学生が被爆の歴史を学び、核廃絶の活動している姿を見て、歴史を学ぶことを含めた運動を次世代に引き継いでいくことの大切さを感じました。

「核なき世界」をめざし、新たななる一歩

社保まちづくり委員会

2021年1月22日 核兵器禁止条約発効

けんこうチャレンジ2020 大変多くのご参加 ありがとうございました!

----- 健康づくり委員会 -----

今年度、非常に多くの方からご参加いただいたけんこうチャレンジ2020!最終結果がまとまり、申込数、終了者数ともに前年度を大きく上回る結果となりました(詳細は下記の表をご覧ください)。

けんこうチャレンジ2020 最終結果 ※()内は前年実績

申込数	終了者数	終了率
1,620(1,368)	1,365(1,018)	84.3%(74.4%)

また、チャレンジに取り組んでいた中身は、新型コロナウイルス感染症対策の世相を反映してか、「健康へのこだわりを持つ」(一般)、「てあらい、うがい」(キッズ)などが目立ちました。(チャレンジ項目ベスト5は下記を参照)

チャレンジ申込項目 ベスト5

順位	2020 一般	選択比率	順位	2020 キッズ	選択比率
1	歯磨きでお口を健康に	18.5%	1	おてつだい	31.6%
2	健康へのこだわりを持つ	15.5%	2	てあらい、うがい	17.2%
3	バランスの良い食生活	13.8%	3	はみがき	15.3%
4	自分にあった運動をする	13.7%	4	はやね、はやおき	13.3%
5	血圧・体重をはかる習慣を持つ	10.8%	5	あいさつ	9.3%

大変多く皆さま方のご参加に感謝の気持ちを込め、健康づくり委員会では参加賞を配布させていただきました。参加者が増えた分、景品もちょっぴりグレードアップ!?(←グループエントリーの方について、去年よりちょっとだけ豪華にしております)

ぜひ有効にご利用いただき、ますます“健康の輪”を広げてくださいね(^^)

けんこうチャレンジで身に着けた習慣を継続し、
心身共に健康な毎日を…☆彡

糖尿病と 新型コロナウイルス感染症



内科
滝澤 祥子

新型コロナウイルス(以下、コロナ)が確認されてから、1年以上が経過しました。海外では既にワクチンの接種が開始されていますが、全世界に行き渡るにはまだまだ時間がかかると考えられます。今回は、新型コロナウイルスと糖尿病の関連性についてのお話です。

糖尿病があると コロナに感染しやすいか

中国やアメリカのデータになりますが、コロナ感染者における糖尿病患者の割合は、各国の糖尿病の有病率と大きく変わりません。現状、糖尿病があるとコロナに感染しやすいという明確なデータはありません。

コロナに感染すると 重症化しやすい?

コロナ感染者全体に占める糖尿病の割合は特に多いわけではありませんが、入院が必要な人や集中治療室(ICU)に入室した人の中では糖尿病を有する人の割合が高くなっています。

イギリスでコロナに感染した約1727万人について、糖尿病がない群の死亡率と比較すると、血糖コントロール良好群(HbA1c<7.5%)と、血糖コントロール不良群(HbA1c>7.5%)とを比較すると、血糖コントロール不良群の死亡率は約1.95倍に増加しています。

ワンシー(7.5%未満)では1.31倍、血糖コントロール不良(7.5%以上)では1.95倍に増加しています(糖尿病以外の因子で調整後、図1)。糖尿病は重症化・死亡のリスクである可能性が高いですが、普段の血糖コントロールを良好に保つことによって、そのリスクを減らすことができると考えられます。

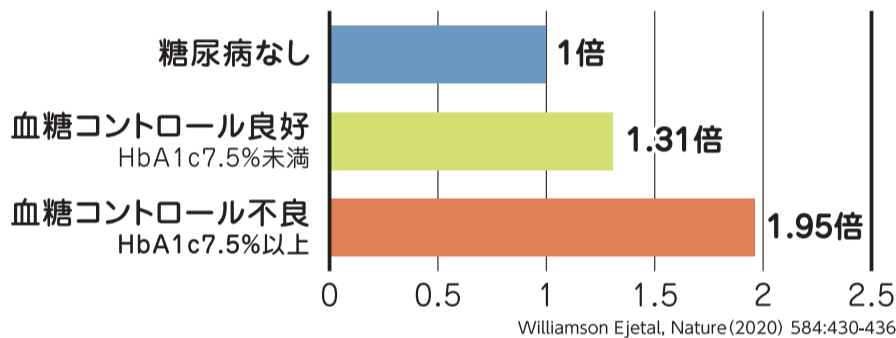
日々の生活で気をつけること

感染予防に関しては、手洗いやマスクの着用、人混みを避ける、会食を控えるなど、一般的に言われていることを実践してください。感染予防のため、また重症化を防ぐために普段の血糖コントロールが大切です。内服は忘れずに、通院を中断しないようにしましょう。

体調が悪いとき(シックデイ)、 困ったら早めに相談を

コロナに限りませんが、体調が悪いときは食事が落ちることやストレスホルモンの影響によって血糖値が不安定になります。飲んでいる糖尿病薬によっては、食事が少ないときに内服を続けると低血糖になりやすくなったり、脱水によって副作用

図1 COVID-19死亡率



用が出やすくなったりすることがあります。

インスリンを使っている方は食事が摂れないからといってインスリンを全て中止してしまうと重篤な高血糖になる恐れがあります。体調不良時にどうするか困ったときは病院にお問い合わせください。

また、コロナ感染が疑われる症状のある方は、来院前に必ずお電話ください。「発熱外来」で迅速に検査が受けられます。

木戸病院よりお知らせ

4月1日より耳鼻咽喉科の診療体制が変更になります

	月	火	水	木	金	土(第2、第4)
午前	休診	休診	休診	大学医師	休診	大学医師
午後(予約制)	大学医師	休診	休診	休診	休診	休診

- *月曜日は、午後の診療は予約制となりますので、午後の診療時間内での受付はできません。午前8:00~午前11:00に午後の診療予約の受付をいたします。
- * (月)午前、(火)、(水)、(木)午後、(金)は休診となります。
- * 診療は、大学医師(不特定)が担当いたします。
- * 診療体制変更に伴い混雑が予想されます。場合によってはご希望の予約時間をお取りできないことや診療までお待ちいただく可能性があります。
- * お近くの開業医または木戸クリニックへの紹介もすすめています。定期受診の際にご相談ください。
- * 耳鼻咽喉科での入院加療は対応できません。

入院患者さまの日用品受け渡しを 総合案内で行っています

木戸病院では入院患者さまの安全を確保するために、新型コロナウイルス感染防止対策として、日用品の受け渡し業務を1階の総合案内で行っております。入院患者さま及びご家族さまにはご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力を頂きますようお願い致します。

受付場所 1階総合受付

受付時間 平日 12:00~16:00
第2・4土曜 9:00~11:30

*なお時間外の受け渡しは対応していません。受け渡し方法に関する内容につきましては、1階総合受付職員までお問い合わせ頂くか、ホームページでの確認をお願い致します。



私をトイレに連れてって

小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん

2021年1月から生活機能向上連携加算の取り組みを始めています。その中で、車椅子でお過ごし90歳の女性ご利用者さまをご紹介します。と思います。

これまで赤いふうせんに通っていられている間は、ご本人のトイレに行きたいという希望に対して安全な介助方法が確立出来ず、職員2名の介助で行っていました。そこで、ほほえみの里きどの理学療法士と連携して、職員1人でいつでも安全にトイレにお連れ出来る方法にしました。今では、ご本人さまの希望時に気持ちよくトイレに通えるようになりました。これからも赤いふうせんでは、ご本人さまの力を生かして毎日の生活を送れるよう必要な支援の方法を一緒に考えていきます。



トイレに行く前は、膝の屈伸体操をしてから行きましょう

読み物の合間にホッと一息☆

3月号 クロスワードパズル

2月号の答え **コウバイ**

1	2		3	4
			5	
6		B		
		7	C	8
9			D	A
10			11	

提供元:クロスワード.jp

締め切りは3月31日(水)です。

答え

毎月大好評のクロスワードパズルです。タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。黄色のマス A から E の文字を並べ替えてできる言葉が答えです。今回は少し難しめ…。知識を総動員して挑戦しましょう!

タテのカギ

- 埼玉県西部、秩父山地の中央部にあるほぼ四角形の構造盆地を何というか。
- 人形浄瑠璃の脚本を書いた「○○○門左衛門」(○の中を埋めてください)。
- 昼間は陸と海ではどちらがあたりやすいか。
- 香川県の県庁所在地。
- 四国は高知県、徳島県、香川県とあと1つ。
- ギリシャ文字「X」を何と読むか。(※注意! エックスではありません。これがエックス→「X」)

ヨコのカギ

- 新潟県の昔の言い方。
- ベルー、ポリビア、アルゼンチンと隣接する国。
- 草むらに生えるタンポポは日光に良く当たるように背丈が「○○○」なる。
- 幕府に公認された同業者組合。
- 島根県の県庁所在地「○○○市」。
- 骨と骨のつぎ目になっている部分を何というか。
- 寺社の門前や交通の便利なところで、定期的に開かれていた。
- 三陸海岸の沖合には、暖流と寒流がぶつかりあい、多くの魚が集まる場所。

クロスワード1月号はお休みでした。2月号の当選者発表は次号にて☆

100の花なじも / 体験会のお知らせ

限定50名

定員に達し次第締切らせていただきます

日時 2021年3月27日(土) 10:00~12:00

場所 なじも2号館1階 百の花なじも

百の花なじもでは、上記日程でお試運動体験会を開催いたします。健康運動指導士による「健康アドバイス」付きで、レッドコードを使って気持ちよくストレッチをしてみませんか。

百の花なじもはこんな方にオススメ!です

- 筋力体力が落ちてきた
- 転びやすくなった
- より活動的に生活したい

ご参加には予約が必要です (本行事は感染対策をとって開催いたします)

〈お申し込み・お問い合わせ先〉
地域活動部 ☎025 (274) 7139

当日は左の無料券を切り取ってお持ち下さい。

キリトリ線

百の花なじも 無料体験券 3/27(土)

クロスワード応募方法

アンケートを切り取って、官製はがきのウラ面に貼り付けてご応募ください。各事業所に設置してある「クロスワード回収箱」への投函も可能です(切手不要)。正解された方の中から抽選で5名の方になじも特製エコバッグをお送りします。

《応募先》 ☎950-0891
新潟市東区上木戸5-2-1
新潟医療生活協 地域活動部

2021機関紙531号
クロスワード解答欄

Q1 面白かった記事を2つ教えてください。

Q2 新潟医療生活協の活動で参加してみたいもの(または参加したことがあるもの)に○を付けてください。

- ①ウォーキングも兼ねて健康増進! 機関紙の配り手さん
- ②やっぱりみんなと笑顔で笑いたい! 仲間と一緒に班会参加
- ③コロナの話や健康の話... 専門家の先生教えてください! 感染対策を徹底しての健康セミナー
- ④簡単なチラシの折込や軽作業はおまかせあれ! 生活運動に際してのボランティア活動
- ⑤コロナが落ち着いたあかつきには... 機関紙で紹介されたレシピを実践! 簡単・時短のすこしお教室
- ⑥その他(ご自由にご記入ください)

Q3 機関紙を読んだ率直な感想や新潟医療生活協への意見、生活の中での困りごとなどがあれば、ご自由にご記入ください。

氏名 ペンネームをご希望の方 年齢
() () ()

住所 〒

電話番号 ()

班会報告

大形総支部 / はまなす班 長井洋子

コロナに負けるな! 体が喜ぶ食事の実践5か条

はまなす班会はなじも
の新村管理栄養士を講師に
迎えて学習会を開き、免疫
力を高める食事について学
びました。

新型コロナウイルスが蔓延(まん
えん)し、不安が多い今だか
らこそコロナに負けない体
づくりのための食事や、栄
養について関心を持ってい
ます。そこで、「体が喜ぶ実
践5か条」として「1. 体重
を減らさないようにしよ
う」「2. たんぱく質をしつ
かりととる」「3. 定食スタイ
ル主食・主菜・副菜でいろ
いろな食材をまんべんなく
とる」「4. 良質な油をしつ
かりととる」「5. 免疫機能を
確保する」「6. 腸内環境を整えるために、
腸内環境を整えるために、
乳製品や果物もとる」につ
いて教えていただきました。
わかりやすく親しみまし
た。説明は職員それぞれ
ある説明でもとても理解出来
ました。

説明の後は職員それぞれ
が持つ食事の悩みごとにつ
いて質問が飛び交い、活気
ある和気あいあいな学習
会となりました。

石山総支部 / コスモス班 佐藤みのる

心があつたまる「とんと昔話」

コスモス班会では、りん
ごの会からお二人をお招き
し、毎年恒例の「とんと昔
話」をお聞きしました。

「貧乏神」や「アマビエ」のお
話「は」とも味わい深く、い
つの間にか昔話の豊かな世
界に引き込まれ、心があつた
かくなりました。お話を通
してその地域の歴史にふれ
ることで昔話の魅力をより
感じるようになりました。

語り部の皆さんとも交流
を深め、最後には疫病退散
を願い、アマビエダンスを踊
ることができてとても楽し
かったです。コロナ禍で暗い
二週が多いい中、班
会を楽しく行うことで
良いスタートだったと
思います。今年も皆さ
んと笑顔で明るく健
康づくりの輪を広げて
いきたいと思います。

新潟弁の昔話を語ってく
れた りんごの会のお二人

レッツアマビエダンス!

食事のポイントが記載されたテキスト

すこしおレシピ

減塩でおいしい 塩と上手におつきあい 少しの塩分ですこやかな生活

ハマグリのはちみつ酢しょうゆあえ

●1人分:59kcal ●塩分0.7g

材料(2人分)

- ハマグリ(大) ... 2個
- 酒 ... 大さじ2
- 大根 ... 50g
- 塩蔵わかめ ... 3g
- 小ねぎ ... 0.5g
- いり白ごま ... 小さじ1/2
- はちみつ
- 薄口しょうゆ ... 各小さじ2
- 米酢
- ハマグリを蒸し汁

ハマグリの下ごしらえ

- ① 砂抜き
3パーセントの食塩水(1リットル30gの塩)をボウルやバットに作り、貝をならべ、新聞紙をかけて冷暗所に2~3時間おく。
- ② 塩抜き
砂抜き後の貝を、軽く水で洗ってザルに上げる。貝から出る塩水が飛び散らないように、新聞紙などをかけて1時間程度室温に置いておく。その後表面を水洗いし、きれいにする。

管理栄養士より

桃の節句といえ、ハマグリのお吸い物が伝統的ですね。今回は、ハマグリを使った小鉢の紹介です。はちみつにより、ハマグリのお味が引き立ちます。大根を食塩水でしんなりさせるため、塩を振るより余計な塩分が残りにくくなります。アサリで代用すれば、普段のおかずにもなりますよ。

作り方

- ① 小なべにハマグリと酒を入れてふたをし、火にかけて殻が開くまで蒸し煮にする(蒸し汁は捨てない)。殻から身を取り出す。
- ② 大根はせん切りにし、3パーセントの食塩水につけ、しんなりしたらもみ、しっかりと水洗いして水気をしぼる。わかめは洗って塩を落としから水にさらして塩抜きをし、水気を絞って5mm幅に切る。小ねぎを小口切りにする。
- ③ ①を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせてハマグリをあえ、白ごまを加え混ぜる。味をなじませる。
- ⑤ 器に盛りつけてハマグリを乗せ、小ねぎを散らす。

※ はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください。

なじょも通信 第91号

health co-op niigata

百の花(結いの郷 江南区曾野木)で一緒に楽しみませんか?



江南区曾野木の「結いの郷」では、2021年1月12日より、月曜日から水曜日の午後2～4時の間で、百の花と同じサービスの提供を始めました。レッドコードでのストレッチ運動や自転車こぎ、椅子に座ってできる筋力強化の運動などを体力に合わせてトレーナーと一緒にしています。利用者さんからは「家ではなかなか体操なども続けられないし、誰かとお話する機会も少ないので週に1回でも通うことで、体力の維持だけでなく気分転換にもなって良いですよ」といった声や「運動した後は体が軽くなった」といった声も頂戴しております。

各曜日においてはご利用の空きもございますので体験や見学などお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先 百の花なじょも ☎080(9559)8457

★親子カフェ「カンガルーカフェ」より★

2月になりましたが、カンガルーカフェは年が明けてようやく開催することができました!「家ではお子さんから手が離せずちょっとした作業もなかなかできないんです」と話していた方も、スタッフが一緒に遊んでいる間「ゆったりと作業ができてよかった」と話していました。

感染対策にもご協力いただきながら、お子さんを眺めながらゆったりとした自分時間を過ごして頂けるようにこれからもカンガルーカフェを開催していきたいと思っております。ぜひ来月も皆さまのお越しをお待ちしております。毎月第1水曜日なじょもでお待ちしております。

- 場所** なじょも5号館1階 学童スペース
- 場所** 10:00～13:00 (お好きな時間でOKです)
- 参加費** ひと家族300円 (保育協力費、コーヒーお茶代含む)



子ども食堂

元気百倍レストラン 営業再開のお知らせ

3月6日(土)午前11時30分にお弁当形式で「元気百倍レストラン」を開催します。これまでと異なり今回からは昼食の時間帯に合わせての開催となります。

感染症対策を講じての開催となりますが、感染状況等によっては中止となる場合があります。中止とさせて頂く際は、新潟医療生協のフェイスブックにてお知らせいたします。



Facebookはこちら



学びの場

新潟医療生協なじょも内の「COOPケアカレッジ」をご存知ですか。ここでは介護職員のための基礎的な知識、技術の習得や働きながら資格取得を目指すことができます。ありがたいことに亀田郷芦沼会にも直接案内を頂き、複数名の職員がキャリアアップを目指し受講しています。また多くの優秀な卒業生を紹介していただき、特別養護老人ホーム風の笛では4名の介護職員が継続して働いております。

私は数年前から縁あって数日ですが講師をさせていただき、その中で「人生のよりよい最期とは」を考える機会を設けています。これは高齢者ケアで、避けては通れない死を考えることに繋がります。研修を通して人生最期に寄り添うことができる介護の仕事の意義ややりがいを伝えていきたいと思っています。

最近では日々の暮らしに欠かせない「エッセンシャルワーカー」として医療、福祉の需要が高まっています。この機会に介護を学ばれてはいかがでしょうか。おすすめします。

〈お問い合わせ先〉 社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ☎025(271)1016
ホームページ <http://ashinuma.com/>

みらいレター vol.4

特別養護老人ホーム風の笛施設長 渋谷薫



自宅で運動不足解消 ~雪かきで疲れた腰もストレッチ~

冬の時期、運動不足になっていないでしょうか。今回は立ったままでも可能な腰部のストレッチをご紹介します。

①腰反らしストレッチ



- 1 足を平行に、肩幅より少し広めに開いて立ち、両手を腰の下の方(骨盤のすぐ上辺り)に当てます。
- 2 息を吐きながら骨盤を前へ押しします。膝はできるだけ伸ばします。顎が上がらないように、腰を反らせた状態を3秒間保ちます。これを1~2回繰り返します。

！注意点！

いずれの運動もしびれ・痛みが出た場合は中止してください。

作成者:通所リハビリテーションなじよも 理学療法士 富田雄也

通所リハビリテーションなじよもでは利用者様と一緒に健康維持・向上に努めています。介護保険の認定を受けている方を対象にサービスを提供しています。ご興味のある方はぜひお問い合わせください。(通所リハビリテーションなじよも職員一同)

②腰ふりストレッチ



両足を肩幅に開き、姿勢がくの字になるように腰を左右に動かします。頭を固定して行いましょう。ご自身の心地良いペースで1分~5分行いましょう。

③背伸びストレッチ



- 1 壁に踵・お尻・肩がつく様に立ちます。
- 2 胸を大きく開く様に両手を上げ、壁に寄り掛かるように背伸びをします。3秒間この姿勢を保ちます。これを1~2回繰り返します。

〈お問い合わせ先〉 通所リハビリテーションなじよも ☎025(278)8433

新潟医療生協のとりくみ

新潟医療生協は、地域まるごと健康づくりとつながりづくりで、安心のネットワークをつくりまします。

つながりづくり

たまり場、食事会、子ども食堂など気軽にだれでも“でかけられる”居場所をつくり、地域に多世代のゆるやかなつながりを広げます。



子ども食堂を通して安心できる・相談できる居場所づくり

くらしを支える

地域に助け合いの輪を広げ、「困った」が言える「お互いさま」のまちづくりをすすめます。またSDGsにも呼応し「誰一人取り残さない」社会をめざします。



さまざまな学びの場、機会を作り力を合わせて課題に取り組んでいます



地域にひろがる助け合い活動の輪

何でも相談

医療・介護・くらしに関するさまざまな相談を受けています。また、無料低額診療事業のご案内も行っています。



事業活動

医療・健診・介護事業

地域に必要な事業を協同の力で創り出し、くらしの安心・満足を高めています。



地域の医療を守る



国民のいのちと生活をまもる

健康づくり

身近な地域で班をつくり、フレイル予防などの健康づくりに取り組んでいます。



百の花でフレイル予防と健康づくり

平和・社会保障の充実

軍備拡大や基地問題に目を向け、核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動を広げ次世代に継承します。



核兵器禁止条約の発効を祝い日本政府の批准を求める取り組みをスタート

新潟医療生協の

「虹のバレンタイン行動」が行われました!

地域組合員と職員組合員の協同で、医療・健診・介護事業を行い、つながりづくりや健康づくり活動を基本に、地域の「困った」解決や「助け合い」活動に取り組んでいることを広く知っていただくために活動内容をお伝えします。

くらしや健康を守ろうという願いのもと、社会保障制度をより身近により良いものにしていくために、そして平和な社会を実現するために自治体や国に私たちの声を届ける署名活動や懇談などの活動をしています。現在は「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める」請願署名に取り組んでいます!

みなさんもぜひ、ご一緒に、安心してくらし続けられるまちづくりに取り組みませんか。

診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	新患 8:00~11:00	濱 ひとみ	岸 由美子	市川 紘将	安藤 麻理	土田 陽平	三井田 孝	内科医師
		滝澤 祥子	河邊 昌哲	阿部 孝洋	摺木 陽久	岸 由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	成田 淳一 池主 裕子	藤崎 真也 山崎美穂子	高村 麻子	横山 恒	樋口 宗史 五十嵐 登	内科医師 増子 正義	塙 晴雄
PM (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	大学医師(循)	丸山公男(水俣)		丸山公男(水俣)
	佐藤秀一(消) 大学医師 津田晶子(糖/内)	横山 恒(消) 安藤麻理(糖/内) 荻原智子(糖/内)	山口利夫(循) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 斎藤/重沢(水俣)	河邊昌哲(呼) 山口利夫(循) 津田晶子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	摺木陽久(消) 山崎美穂子(腎) 阿部孝洋(糖/内) 池主裕子(循)	津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 重沢立郎(水俣) 矢田 省吾	津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 重沢立郎(水俣)	津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 重沢立郎(水俣)
		長谷川隆志(呼) 荻原智子(糖/内) 土田陽平(腎)	矢田省吾(腎/糖) 滝澤祥子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	成田淳一(呼) 大学医師(循) 大学医師(腎)隔週		津田晶子(糖/内) 大学医師(循)		

※糖：糖尿病、内：内分泌、腎：腎臓、呼：呼吸器、循：循環器、消：消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	伊藤 岳	高橋 俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 産科 8:00~11:00 婦人科	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志
	PM(予約制)	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
小児科	AM8:00~11:00	樋浦 誠 村山ゆり恵	福地 雄太 村山ゆり恵	樋浦 誠 村山ゆり恵	福地 雄太 村山ゆり恵	樋浦 誠 村山ゆり恵	福地 雄太	福地 雄太
	PM2:30~4:30	樋浦 誠 村山ゆり恵	樋浦/福地/村山(乳児健診) 福地/村山	樋浦 誠 村山ゆり恵		樋浦/福地/村山(予約接見) 福地/村山	樋浦 誠(生活習慣病-診察AM10:30~)	
外科	AM8:00~11:00	阿部 要一	山田 明	阿部要一(1・3・5週)	阿部 要一	山田 明	山田 明	阿部 要一
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週) 渡邊 智子	祐川 健太	花井 彰	祐川 健太	祐川 健太
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹 高橋 直樹	所澤 徹 高橋 直樹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹 高橋 直樹	高橋 直樹	所澤 徹
皮膚科	AM8:00~11:00	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩
		武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	大学医師	大学医師
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男	大学医師	大学医師
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	大学医師	大学医師
						(第2金曜日は10時まで)		
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田 孝子
		藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博		
	PM 1:00~4:00	鈴木 博	鈴木 博		鈴木 博			
		星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く)/
歯科の受付時間はAM8:30~10:30

木戸クリニック

☎025(274)7960

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:30~11:30	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫		須永 隆夫
		村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也
	PM 1:30~4:30	金子 香	金子 香	八木 寛朝		八木 寛朝	八木 寛朝	
		須永 隆夫 村山 直也 八木 寛朝	須永 隆夫 村山 直也	村山 直也 八木 寛朝(予約のみ)		須永 隆夫 村山 直也 八木 寛朝(1・3・5週)		

※村山医師は随時 禁煙診療を受けております。また3月29日(月)午後は休診となります。

石山診療所

☎025(276)5111

休診日：日曜・祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
	PM2:00~4:40	飯田 久貴	飯田 久貴	金子 香 飯田 久貴		飯田 久貴
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤 信輔	佐藤 信輔			佐藤 信輔

※診療案内は変更される場合がございます。
詳細はお問い合わせ下さい。

木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

電話予約受付時間：月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00
休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 …… 各種健診承ります ……

風の笛クリニック

☎025(271)7755

休診日：日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	休診	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	穂苅 環

最新情報は各事業所にお問い合わせください。

緊急手術や病棟・救急車などの緊急対応、又、医師の急な出張等により担当医の変更や休診をすることがございますのでご了承ください。